



Efektivitas Promosi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan dan Perilaku Sehat Remaja

Jein Jeilen Tampi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Negeri Manado, Indonesia

FIKKM UNIMA, Jl. Kampus Unima Tondano

Email : jeintampi@unima.ac.id

Abstract. Adolescent health serves as a critical foundation for shaping a productive and high-quality future generation. However, low awareness of healthy eating and lack of physical activity remain major challenges among teenagers today. This study aims to evaluate the effectiveness of promoting balanced nutrition and physical activity in improving students' knowledge and healthy behavior. A quantitative method was applied using a quasi-experimental one group pretest-posttest design. The sample included all 205 twelfth-grade students of SMA Negeri 7 Manado. The intervention consisted of health education sessions, interactive discussions, and the use of educational visual media within the school environment. Wilcoxon test results showed a significant increase in knowledge and behavior scores after the intervention ($p = 0.000$). These findings confirm that a systematically designed and interactive school-based health promotion program is effective in enhancing awareness and establishing healthy lifestyle habits among adolescents.

Keywords: Adolescent Behavior, Balanced Nutrition, Knowledge, Physical Activity

Abstrak. Kesehatan remaja merupakan fondasi penting bagi pembentukan generasi masa depan yang produktif dan berkualitas. Namun, rendahnya kesadaran terhadap pola makan sehat dan kurangnya aktivitas fisik menjadi tantangan serius yang dihadapi remaja saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Manado sebanyak 205 responden. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan penggunaan media edukatif visual di lingkungan sekolah. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan perilaku siswa setelah intervensi ($p = 0,000$). Temuan ini membuktikan bahwa promosi kesehatan berbasis sekolah yang dirancang secara sistematis dan interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran serta membentuk kebiasaan hidup sehat pada remaja.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, Perilaku Remaja

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan remaja yang optimal tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi kesejahteraan individu saat ini, tetapi juga memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit di masa yang akan datang. Remaja dengan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik serta mampu berkontribusi secara maksimal dalam kehidupan bermasyarakat (Mansfield et al., 2022; Smith et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menelusuri bagaimana intervensi promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat di kalangan remaja.

Meski demikian, tantangan kesehatan pada kelompok remaja semakin kompleks. Kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik merupakan dua faktor utama yang

memperburuk kondisi kesehatan mereka. Studi menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, yang sangat berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat dan minimnya gerak fisik (Yi et al., 2020). Di sisi lain, meningkatnya penggunaan teknologi dan media sosial telah memicu gaya hidup sedentari yang menurunkan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap faktor sosial dan lingkungan yang memengaruhi perilaku makan dan kebiasaan fisik menjadi sangat penting (Kadivar et al., 2014).

Promosi kesehatan melalui institusi sekolah dinilai sebagai salah satu strategi yang efektif dalam menangani permasalahan tersebut. Sekolah menjadi tempat yang strategis untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Dalam konteks ini, remaja memiliki peluang yang lebih besar untuk mendapatkan akses informasi kesehatan dan terlibat dalam kegiatan fisik secara langsung dibandingkan di luar sekolah (Yi et al., 2020). Integrasi program kesehatan dalam kurikulum sekolah juga berpotensi meningkatkan penerimaan siswa terhadap informasi yang disampaikan, sekaligus mendorong perubahan perilaku. Keterlibatan berbagai pihak dalam merancang dan menjalankan program promosi kesehatan sangat penting guna meminimalkan hambatan implementasi (Mansfield et al., 2022).

Efektivitas promosi gizi dan aktivitas fisik pada remaja juga sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian informasi. Remaja cenderung lebih responsif terhadap pendekatan yang bersifat menarik, partisipatif, dan sesuai dengan gaya komunikasi mereka. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi penyampaian pesan kesehatan yang kreatif dan interaktif. Selain itu, melibatkan remaja secara aktif dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan program kesehatan di sekolah dapat meningkatkan keterlibatan mereka dan efektivitas pelaksanaan program (Kadivar et al., 2014). Penelitian ini juga akan mengkaji bagaimana pendekatan kolaboratif dapat memperkuat dampak promosi kesehatan di kalangan pelajar.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji sejauh mana promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat pada remaja. Dengan memahami hubungan tersebut, diharapkan program-program yang dikembangkan nantinya dapat lebih tepat sasaran dan berdampak signifikan dalam mendukung peningkatan status kesehatan remaja. Temuan penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam penyusunan kebijakan kesehatan dan pendidikan di tingkat lokal maupun nasional (Smith et al., 2021).

Secara keseluruhan, penelitian mengenai efektivitas promosi gizi dan aktivitas fisik di kalangan remaja merupakan langkah strategis dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan generasi muda. Dengan memahami berbagai tantangan yang dihadapi remaja serta memanfaatkan potensi sekolah sebagai sarana edukasi utama, diharapkan dapat terwujud peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat secara berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis mengenai "Konsep Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik" menegaskan bahwa kedua elemen ini sangat penting dalam mendukung kesehatan remaja secara menyeluruh. Gizi seimbang merujuk pada kecukupan asupan nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh untuk tumbuh dan berkembang, yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai (Ismiati & Suri, 2018). Sementara itu, aktivitas fisik seperti olahraga rutin berkontribusi dalam menjaga berat badan ideal, memperbaiki kondisi mental, serta menunjang fungsi tubuh selama masa pertumbuhan remaja. Sinergi antara pola makan seimbang dan aktivitas fisik menjadi kunci dalam mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, serta gangguan metabolisme lainnya (Ismiati & Suri, 2018).

Manfaat kombinasi gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap kesehatan remaja terbukti sangat signifikan. Remaja yang mengonsumsi gizi secara memadai dan aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih tinggi, serta kestabilan emosional dan mental yang lebih optimal (Sulistiyadewi & Wasita, 2022). Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja dengan pola hidup sehat berisiko lebih rendah terkena penyakit seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan kesehatan kronis lainnya (Sulistiyadewi & Wasita, 2022). Oleh karena itu, pembiasaan gaya hidup sehat sejak remaja sangat penting untuk membentuk perilaku kesehatan yang berkelanjutan hingga usia dewasa.

Dalam kerangka promosi kesehatan remaja, pendekatan teoritis seperti **Health Belief Model** dan **Theory of Planned Behavior** sangat berkontribusi. Health Belief Model menitikberatkan pada persepsi individu terhadap ancaman kesehatan dan manfaat dari tindakan preventif (Ismiati & Suri, 2018). Di sisi lain, Theory of Planned Behavior menjelaskan bahwa niat individu untuk melakukan suatu perilaku sangat dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, pengaruh sosial (norma subjektif), serta persepsi terhadap kendali perilaku (Hasanah, 2017). Pemahaman terhadap kedua model ini memungkinkan perancang program promosi kesehatan untuk menyusun strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja dalam menerapkan pola hidup sehat.

Sekolah memiliki peran sentral dalam mengedukasi remaja tentang pentingnya pola makan bergizi dan aktivitas fisik. Sebagai lingkungan sosial utama bagi siswa, sekolah dapat menjadi tempat yang ideal untuk menyampaikan informasi dan mendorong penerapan gaya hidup sehat (Sulistiyadewi & Wasita, 2022). Edukasi melalui pendekatan interaktif seperti penyuluhan, pemutaran video edukatif, pelatihan, dan kegiatan ekstrakurikuler terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran dan motivasi untuk menjaga kesehatan secara aktif (Ikasari et al., 2024). Program promosi kesehatan di sekolah perlu dirancang secara berkesinambungan dan disesuaikan dengan dinamika serta kebutuhan remaja agar hasil yang dicapai lebih optimal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain one group pretest-posttest untuk mengevaluasi efektivitas promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Manado sebanyak 205 responden, yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang telah divalidasi dan dirancang khusus untuk mengukur tingkat pengetahuan serta perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan melalui kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemanfaatan media edukasi visual yang disampaikan di lingkungan sekolah dengan dukungan guru sebagai fasilitator. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon, yang sesuai untuk data berpasangan dengan distribusi tidak normal, guna mengetahui perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi..

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	79	38.5
Perempuan	126	61.5
Usia		
15 – 16 tahun	163	79.5
Di atas 16 tahun	42	20.5

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari total 205 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 126 siswa (61,5%), sementara siswa laki-laki berjumlah 79 orang (38,5%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 15 hingga 16 tahun, yaitu sebanyak 163 siswa (79,5%), sedangkan sisanya berusia di atas 16 tahun sebanyak 42 siswa (20,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia pertengahan remaja, yang merupakan fase penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk dalam hal pola makan dan aktivitas fisik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Variabel Perilaku

No	Variabel	Mean	Median	SD	Min	Mak
1	Skor Perilaku Sebelum dilakukan Promosi	8,52	9	1,405	5	12
2	Skor Perilaku Setelah dilakukan Promosi	11,26	11	2,635	7	15

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terjadi peningkatan skor perilaku siswa setelah dilakukan promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik. Sebelum intervensi, rata-rata skor perilaku siswa adalah 8,52 dengan nilai median 9, simpangan baku sebesar 1,405, serta rentang skor antara 5 hingga 12. Setelah intervensi, skor rata-rata meningkat menjadi 11,26 dengan median 11, simpangan baku sebesar 2,635, dan rentang skor antara 7 hingga 15. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan berkontribusi positif terhadap perubahan perilaku siswa menuju pola hidup yang lebih sehat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pengetahuan

No	Variabel	Mean	Median	SD	Min	Mak
1	Skor Pengetahuan Sebelum dilakukan Promosi	11,33	11	2,794	7	20
2	Skor Pengetahuan Setelah dilakukan Promosi	14,44	15	3,096	7	20

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan siswa setelah dilakukan promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik. Sebelum intervensi, skor pengetahuan memiliki rata-rata sebesar 11,33 dengan median 11, simpangan baku 2,794, dan rentang skor antara 7 hingga 20. Setelah intervensi, skor rata-rata meningkat menjadi 14,44 dengan median 15, simpangan baku sebesar 3,096, serta rentang skor tetap berada pada angka 7 hingga 20. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

No	Variabel	Median (Min - Maks)	Nilai p
1	Perilaku Sebelum Promosi	9 (5 - 12)	0,000
	Perilaku Setelah Promosi	11 (7 - 15)	
2	Pengetahuan Sebelum Promosi	11 (7 - 20)	0,000

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor median perilaku dan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik. Untuk variabel perilaku, median skor meningkat dari 9 (rentang 5–12) sebelum promosi menjadi 11 (rentang 7–15) setelah promosi, dengan nilai $p = 0,000$. Begitu pula pada variabel pengetahuan, terjadi peningkatan median dari 11 (rentang 7–20) sebelum promosi menjadi 15 (rentang 7–20) setelah promosi, dengan nilai $p = 0,000$. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 pada kedua variabel mengindikasikan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa dalam menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Pembahasan

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa promosi mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa. Sebelum diberikan intervensi, median skor perilaku siswa adalah 9 dan meningkat menjadi 11 setelah promosi, sedangkan untuk variabel pengetahuan, median skor bertambah dari 11 menjadi 15. Kedua variabel menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik karena nilai p lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi promosi yang dilakukan berhasil mendorong perubahan positif dalam persepsi dan tindakan siswa terkait pola makan dan aktivitas fisik (Christiany et al., 2022). Dengan demikian, promosi kesehatan yang dilakukan secara sistematis terbukti memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan aspek gizi dan kebugaran remaja, yang sangat penting bagi kesehatan mereka di masa mendatang.

Kenaikan skor tersebut juga menunjukkan bahwa edukasi seputar pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan aktif bergerak cukup efektif dalam memengaruhi sikap serta perilaku siswa menuju gaya hidup sehat. Penyampaian materi promosi gizi melalui pendekatan yang edukatif dan menarik terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya nutrisi seimbang dan kaitannya dengan kesehatan tubuh (Nurbaya et al., 2023). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, strategi komunikasi yang baik dalam menyampaikan edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan partisipasi mereka dalam memilih makanan sehat (Christiany et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang menarik dan sesuai konteks di lingkungan sekolah dapat membentuk dasar perilaku sehat yang kuat bagi remaja.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku siswa juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, karena kebiasaan yang terbentuk di masa remaja cenderung terbawa hingga dewasa. Remaja yang mendapatkan edukasi kesehatan yang memadai dan memiliki dukungan lingkungan untuk berperilaku sehat cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mempertahankan gaya hidup sehat dalam jangka panjang (Nurbaya et al., 2023). Kenaikan skor perilaku siswa mencerminkan kesiapan mereka dalam menerapkan informasi yang diperoleh ke dalam praktik sehari-hari, baik dalam pemilihan makanan sehat maupun keterlibatan dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk terus mengembangkan dan melaksanakan program promosi kesehatan berbasis bukti secara berkesinambungan guna menumbuhkan minat dan komitmen siswa terhadap perilaku sehat.

Pada akhirnya, efektivitas program promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik yang diterapkan di sekolah tidak hanya berdampak pada individu siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap perbaikan kesehatan masyarakat secara luas. Intervensi semacam ini dapat membantu meningkatkan status gizi, mencegah penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, serta mendorong peningkatan kualitas hidup remaja. Lebih dari itu, dampaknya juga terlihat dalam kontribusi jangka panjang terhadap pembentukan generasi yang lebih sehat dan produktif (Christiany et al., 2022). Untuk mendukung keberlanjutan program tersebut, partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk guru dan orang tua, sangat dibutuhkan guna menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa promosi gizi seimbang dan aktivitas fisik secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Manado. Temuan ini dibuktikan melalui analisis uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi, baik dalam aspek pengetahuan maupun perilaku, dengan nilai $p = 0,000$. Artinya, program promosi yang dilakukan melalui pendekatan edukatif dan interaktif terbukti efektif dalam membentuk kesadaran serta mendorong siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimen dengan kelompok pembandingan dan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mengamati keberlanjutan perubahan perilaku. Selain itu,

integrasi program promosi kesehatan ke dalam kurikulum sekolah secara berkelanjutan, serta dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk memastikan bahwa dampak positif dari promosi kesehatan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Christiany, I., Mu'afiro, A., Waluyo, K., & Suparji, S. (2022). Nutritional intake education by peers, nutritionists, and combinations to changes in nutritional status in adolescent girl in school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(A), 867–871. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8960>
- Darmawan, E., Syahputra, I., Valentina, A., Arjuna, H., Hidayati, S., Safika, A., ... Yulianda, R. (2023). Pemberdayaan remaja sebagai antisipasi kriminalitas di wilayah perbatasan. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, 2(4), 32–41. <https://doi.org/10.58705/jam.v2i4.207>
- Hasanah, H. (2017). Pemahaman kesehatan reproduksi bagi perempuan: Sebuah strategi mencegah berbagai resiko masalah reproduksi remaja. *Sawwa Jurnal Studi Gender*, 11(2), 229. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1456>
- Ikasari, F., Pusparina, I., & Irianti, D. (2024). Media video animasi meningkatkan sikap remaja tentang gizi seimbang dalam rangka mencegah stunting. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 185–193. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4407>
- Ismiati, I., & Suri, D. (2018). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1), 178. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i1.1012>
- Kadivar, H., Thompson, L., Wegman, M., Chisholm, T., Khan, M., Eddleton, K., ... Shenkman, E. (2014). Adolescent views on comprehensive health risk assessment and counseling: Assessing gender differences. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.002>
- Mansfield, R., Santos, J., Deighton, J., Hayes, D., Velikonja, T., Boehnke, J., ... Patalay, P. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent mental health: A natural experiment. *Royal Society Open Science*, 9(4). <https://doi.org/10.1098/rsos.211114>
- Mason-Jones, A., Crisp, C., Momberg, M., Koech, J., Koker, P., & Mathews, C. (2012). A systematic review of the role of school-based healthcare in adolescent sexual, reproductive, and mental health. *Systematic Reviews*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/2046-4053-1-49>
- Mulyana, M., & Wargadalam, W. (2020). Pengaruh investasi aset tidak berwujud pada kinerja perusahaan. *Journal of Applied Managerial Accounting*, 4(2), 157–167. <https://doi.org/10.30871/jama.v4i2.1918>
- Nurbaya, N., Najdah, N., & Irwan, Z. (2023). Education on balanced nutrition and healthy snacks in the school environment to prevent nutritional problems among adolescents.

Poltekita Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 821–827.
<https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.2618>

- Rua, Y., Naibili, M., Bete, R., & Seuk, S. (2023). Pelatihan kader sekolah sehat jiwa (Sehati) dalam deteksi dini kesehatan jiwa di SMA. *International Journal of Community Service Learning*, 7(1), 63–76. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i1.57047>
- Smith, N., Bradley-Klug, K., Suldo, S., Dedrick, R., & Shaffer-Hudkins, E. (2021). Associations between multiple health-promoting behaviors and subjective well-being in high school age youth. *Journal of School Health*, 92(1), 52–62. <https://doi.org/10.1111/josh.13103>
- Sulistiyadewi, N., & Wasita, R. (2022). Pengetahuan gizi seimbang terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140–148. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v10i3.338>
- Sumarwati, M., Mulyono, W., Nani, D., Swasti, K., & Abdilah, H. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Susanti, S., Apriasih, H., & Danefi, T. (2020). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan kader posyandu remaja Uswatun Hasanah Desa Cikunir. *Abdimas Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 279–284. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v3i2.579>
- Suwarno, M., & Tarapanjang, A. (2023). Penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di SMP Strada Nawar Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2571–2577. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.565>
- Utami, T., Daryati, I., Tarigan, D., Sondang, L., & Ivanka, Y. (2024). Promosi kesehatan reproduksi remaja dalam optimalisasi PHBS di panti asuhan Vincentius. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1613–1624. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13770>
- Widaryanti, R., Thomas, A., & Indrawati, F. (2023). Hambatan dan peluang pencegahan stunting dengan melibatkan remaja: Studi kualitatif di Kota Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 166. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.494>
- Yi, X., Liu, Z., Qiao, W., Xie, X., Yi, N., Dong, X., ... Wang, B. (2020). Clustering effects of health risk behavior on mental health and physical activity in Chinese adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01468-z>
- Yuliyani, Y., Mayasari, S., & Rahmawati, W. (2023). “GEMAS” gerakan remaja sehat dengan pemeriksaan kadar HB dan status gizi pada remaja putri. *Ciastech*, 6(1), 894. <https://doi.org/10.31328/ciastech.v6i1.5333>